



Budo-Club Bodenwerder e.V.

40 Jahre
1970 - 2010



Teamgeist

Kontakt

Der Verein

Budo-Club Bodenwerder e.V.
Willi Tacke jr.
Elsa-Brändström-Str. 1, 37619 Bodenwerder
Tel. 0 51 51 / 40 30 421

Verein für waffenlose
Selbstverteidigung



Neben den Trainingseinheiten bietet der Verein auch eine Vielzahl gemeinschaftlicher Aktivitäten:

- Pfingstzeltlager
- Gesellschaftsabende
- Sommerfest
- Weihnachtsfeier
- Besuch von Lehrgängen
- Ausflüge
- und vieles mehr.....

JUDO - Trainingszeiten*

Di 18:30 - 20:00 Uhr Anfänger + Fortgeschrittene
 Fr 17:00 - 18:30 Uhr Anfänger bis Gelb
 Fr 18:30 - 20:00 Uhr Fortgeschrittene
 Fr 20:00 - 21:30 Uhr Freies Training

JU-JUTSU - Trainingszeiten*

Di 18:30 - 20:00 Uhr Anfänger + Fortgeschrittene
 Fr 18:30 - 20:00 Uhr Anfänger + Fortgeschrittene
 Fr 20:00 - 21:30 Uhr Freies Training

Trainingsort:

Münchhausenhalle, Albert-Schweitzer-Str.

* außer an gesetzlichen Feiertagen, in den Sommer- und Weihnachtsferien, sowie Freitag vor Pfingsten



tacke-marketing.de 03/10

Budo ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste, die – im Gegensatz zu den traditionellen Bujutsu-Kriegskünsten – außer der Kampftechnik noch eine „innere“ Do-Lehre oder auch Philosophie enthalten.

Der Budo Club Bodenwerder e.V. ist ein eigenständiger Verein und den größten deutschen Landesverbänden angeschlossen.

Es gibt eigene Verbandsprüfer für Judo und Ju-Jutsu, DOSB-Lizenzierte Übungsleiter und geprüfte Jugendgruppenleiter.

Judo



Ju-Jutsu



Der sanfte Weg

Mitglied im Niedersächsischen Judoverband e.V.



Die moderne Selbstverteidigung

Mitglied im Niedersächsischen Ju-Jutsuverband e.V.



Soziale Fähigkeiten • Schnelligkeit • Körperliche Fitness • Koordination • Beweglichkeit • Kondition • Reaktion • Spaß • Wettkampf • Gürtelprüfung • Sportspiele • Motivation

JUDO...

...ist für alle - von 7 bis 177 Jahren

• ist eine sehr komplexe Sportart mit weit über 100 verschiedenen Techniken und bietet daher für jedes Lebensalter vielseitige Möglichkeiten.

...trainiert Körper und Geist

• durch die vielseitigen Bewegungsabläufe wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und werden die koordinativen Eigenschaften trainiert und gefördert.
• das Erlernen der verschiedenen Bewegungsabläufe fördert die Konzentrationsfähigkeit und regt zum kreativen Umsetzen des Erlernten an.

...lehrt Höflichkeit

• dem Trainingspartner zu vertrauen, auf ihn acht zu geben und ihn nicht zu verletzen ist eine Grundregel - Höflichkeit, Rücksichtnahme und Toleranz sind Ausdruck dieser Einstellung.

...kann Aggressionen abbauen

• durch ein festes Regelwerk und weiche Matten wird ein Umfeld geschaffen, das dem natürlichen Bewegungsdrang und dem Wunsch zu rangeln entgegen kommt, ohne sich weh zu tun.

JU-JUTSU...

- „Ju“ bedeutet nachgeben oder ausweichen
- „Jutsu“ bedeutet Kunst oder Kunstgriff
- Siegen durch Nachgeben

Ju-Jutsu wurde ursprünglich für Polizei und Bundesgrenzschutz entwickelt.

Das Training...

• beinhaltet neben der traditionellen Technik, dem Wettkampf- und Prüfungstraining auch die effektive Nutzung in Gefahrensituationen des Alltags. Hier stehen Selbstbehauptung und Prävention im Vordergrund. Durch Rollenspiele werden reale Situationen nachgestellt und trainiert.

Strategie, Taktik und psychologische Fähigkeiten sind Elemente des Trainings.

Die Trainingseinheiten sind auf Ziel- und Altersgruppen ab 14 Jahren sowie auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen abgestimmt.

Für Interessierte und Fortgeschrittene wird auch Waffentraining angeboten.

